



Thefalsefullback

Magazin #1

Das Trainermagazin

Über das Magazin

Nun ist es endlich soweit, wir veröffentlichen unser erstes Magazin. In dieser Ausgabe stellen wir euch verschiedene Trainingseinheiten, Trainingsansätze und Methoden vor, damit ihr neue Inspiration für euer Training erhaltet.

Thefalsefullback-Team

Mehr Informationen unter www.thefalsefullback.de

Über dieses Magazin

Wieso gibt es eigentlich Thefalsefullback?

Die Geschichte von Thefalsefullback ist eigentlich recht simpel. Ich interessiere mich schon seit längerer Zeit leidenschaftlich für Fußball und stieß irgendwann, wie so viele, auf den Blog Spielverlagerung.de.

Nach einer Zeit des stillen Mitlesens begann Spiele selbst zu analysieren und mir Notizen zu machen. Damals noch Jugendtrainer, wollte ich mehr über das Thema Taktik aber auch Trainingsmethodik lernen. Gepackt von dem Thema begann ich immer mehr zu lesen, zu analysieren und auszuprobieren. 2016 kam bei mir die Idee, einen eigenen Blog zu starten.

In den letzten gut 2,5 Jahren ist viel passiert. Mittlerweile sind viele tolle und clevere Autoren dazugestoßen. Wir alle haben in unserem Leben schon viele schlechte Trainingseinheiten miterlebt, als Spieler, Co-Trainer oder Betrachter.

Spieler, die nur selten einen Ball am Fuß haben, Endlopassübungen machen müssen und nur wenig Zeit mit dem verbringen, weswegen sie eigentlich in Training kamen – dem Fußball spielen.

Aus diesem Grund möchten wir auf Thefalsefullback neben Taktikanalysen auch Trainingsspielformen, Ideen und Methoden vorstellen, um viele (Jugend)Trainer zu inspirieren und neue Ideen zu geben.

Keiner von uns ist ein Profitrainer, wir möchten hier niemanden belehren, wie ein Training auszusehen hat. Vielmehr stellen wir unsere Ideen vor, teilen unsere Erfahrungen und ermöglichen so jedem Leser die passenden Ansätze für sein Training zu übernehmen. Letztlich geht es bei Thefalsefullback darum, dass sich alle, die Interesse an Taktik und Training haben, weiterbilden und austauschen können.

Wieso veröffentlichen wir nun ein Magazin?

Wieso nun ausgerechnet ein Magazin? Ganz einfach, während man bei uns auf der Website zwar auch immer wieder Artikel über das Thema Training lesen kann, sind sie nicht so gebündelt in einem Magazin. Spielformen, Trainingsideen und Methoden sind nicht so schnelllebig wie Taktikanalysen.

Aus diesem Grund möchten wir dem Thema eine neue Plattform bieten und für den Leser ein angenehmes Lesegefühl schaffen. Deshalb erhaltet ihr die Trainingsartikel nun in Form eines Magazins, aber keine Angst, wir werden auch weiterhin Blogposts über das Thema Fußballtraining veröffentlichen.

Was erwartet euch in diesem Magazin?

Was erwartet euch nun in diesem Magazin? Wir werden euch in verschiedenen Artikeln einige Trainingsübungen vorstellen. Dabei werden diese immer auf ein Thema bezogen sein und wir werden die Ideen dahinter kurz erläutern. Neben dem Aufbau der Trainingsübung erhaltet ihr noch Infos über das Coaching und mögliche Variationen. Außerdem haben wir ein spannendes Interview mit einem Trainer für euch.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen, freuen uns über Feedback und stehen für Fragen und Diskussionen bereit. Wenn euch das Magazin gefällt, könnt ihr das Projekt gerne unterstützen und/oder das Magazin teilen. Wir sind euch dafür sehr dankbar.

Aber nun endlich, zum Inhaltlichen, wir hoffen ihr erhaltet viele neue Ideen wie euer Fußballtraining in Zukunft aussehen kann.

Beste Grüße

Tobias Hahn

Gründer von Thefalsefullback

Christoph Becker

Den Spielaufbau spielend trainieren

Ein konstruktiver Spielaufbau steht immer mehr im Vordergrund. Die Teams von Pep Guardiola legten dafür den Grundstein. Aktuell gibt es in Deutschland mit Holstein Kiel unter Tim Walter ein extremes Beispiel für einen konstruktiven Spielaufbau. In diesem Artikel stellen wir eine Spielform für das Training des Spielaufbaus vor und gehen auf die wichtigsten Coachingpunkte ein.

Christoph Becker trainiert seit zwei Jahren Jugendmannschaften bei der Alemannia Zähringen in Freiburg, wo er seit dem Beginn seines Lehramtstudiums lebt. Neben taktischen Fragen interessieren ihn vor allem pädagogische und psychologische Aspekte der Trainertätigkeit. Auf Twitter findet ihr ihn unter [@chribecke](https://twitter.com/chribecke).

„Everything is much easier when the first progression of the ball is clean,“ lautet eines der vielen großartigen Zitate des spanischen Trainers Juan Manuel Lillo. Aber nicht nur der Baske, der als einer der Lehrmeister von Pep Guardiola gilt, weiß die Vorzüge eines konstruktiven Spielaufbaus zu schätzen.

Auch in der Bundesliga versuchen immer mehr Teams das Spiel mit anspruchsvollen Passstafetten nach vorne zu tragen, statt nach der alten Kreisligaweisheit „hoch und weit bringt Sicherheit“ zu agieren.

Der wohl extremste und mutigste Spielaufbauer unter den Trainern in Deutschland ist Holstein Kiels Tim Walter, dessen flexibles Aufbauspiel bei Kiel-Fans und Taktik-Nerds gleichermaßen für Begeisterung sorgt.

„Everything is much easier when the first progression of the ball is clean,“

Juanma Lillo

Im folgenden Artikel soll eine Spielform vorgestellt werden, welche eine Möglichkeit aufzeigt den Spielaufbau spielnah zu trainieren.

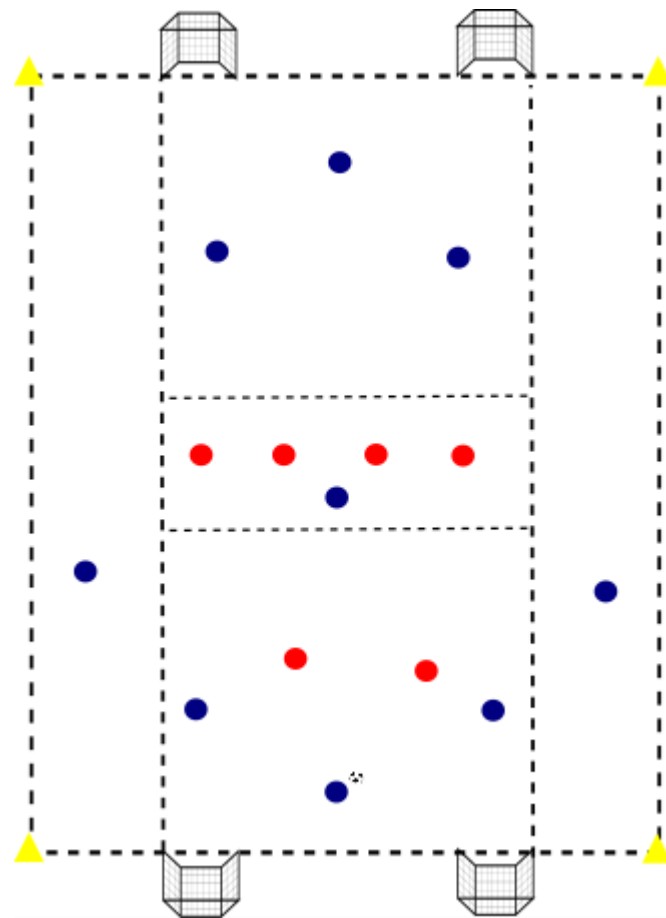
Aufbau

Das Feld wird für diese Spielform in 3 vertikale Spuren eingeteilt, wobei die mittlere Spur breiter ist als die beiden Seitenspuren. Zusätzlich wird die Mittelspur in 3 horizontale Zonen eingeteilt, die mittlere Zone ist hierbei in der Länge kürzer als die Zonen am oberen und unteren Ende des Feldes. Insgesamt ergibt sich so ein Spielfeld mit 5 Bereichen.

Je nach Alter und Spielniveau sollten die Größen dieser Zonen angepasst werden.

Die Mannschaft, welche zu Beginn der Spielform in Ballbesitz ist und das Spiel aufzubauen versucht, agiert in Überzahl (im Beispiel 9 vs 6). Die Seitenspuren werden von jeweils einem Spieler besetzt, während die mittleren Zonen je nach angestrebter Formation besetzt werden.

Im Beispiel befinden sich jeweils 3 Spieler in der oberen und unteren Endzone. Ein Spieler beginnt in der mittleren Zone der Mittelspur und unterstützt permanent in der Mittelzone, in der sich der Ball befindet. Das Defensivteam beginnt mit 2 Angreifern in der Mittelzone, in der zu Beginn das Spiel eröffnet wird und 4 Spielern, welche sich als Kette in der mittleren Zone der Mittelspur formieren.



Ablauf

Team Blau erhält in einer der mittleren Zonen den Ball und spielt dort in einem 4vs2. Nach einer (geringen) vorgegebenen Anzahl an Pässen, soll der Ball in die gegenüberliegende Endzone verlagert werden.

Hierfür kann entweder ein Pass durch die Zone in der Mitte gewählt werden oder man wählt die Seitenspuren, um die gegenüberliegende Zone zu erreichen.

Gelingt die Verlagerung erhält Team Blau einen Punkt. Team Rot versucht die Verlagerung zu verhindern. Die beiden Angreifer von Team Rot versuchen aktiv den Ball zu erobern, dabei verschieben die 4 Verteidiger in der Mittelzone zunächst lediglich ballorientiert und sollen die Passwege in die gegenüberliegende Zone verschließen.

Erfolgt ein Pass in eine der beiden Seitenspuren, so darf der ballnahste Verteidiger die Mittelzone verlassen und den Spieler in der Seitenspur attackieren. Erobert Team Rot den Ball kontert es auf die Minitore, für jeden Treffer erhält Team Rot einen Punkt. Team Blau versucht dies durch ein effektives Gegenpressing zu verhindern.

Gelingt die Spielverlagerung starten sofort 2 neue Angreifer von Team Rot aus der Mitte in die neue Aufbauzone und versuchen dort den Ball zu erobern, die Spielform läuft nun in entgegengesetzter Richtung.

Die beiden vorherigen Angreifer reihen sich in der Kette ein und verteidigen die Passwege. Es ergibt sich in der Folge eine Spielform nach dem Schleifenprinzip.

Erklärung

Der Schwerpunkt der beschriebenen Spielform liegt auf dem konstruktiven Spielaufbau, möglichst mit flachen Pässen, da diese für den Passempfänger einfacher zu kontrollieren sind.

Trotzdem sollte den Spielern bewusst gemacht werden, dass in manchen Situationen auch lange Pässe ein

adäquates Mittel zum Spielaufbau sind, beispielsweise wenn das gegnerische Pressing mit einem Chipball überspielt werden kann.

Technisch wird in dieser Spielform vor allem das Passspiel und die Ballverarbeitung trainiert, aber auch Dribblings können im Spielaufbau genutzt werden. Vor allem die richtigen Positionierungen und eine passende Vororientierung stellen Trainingsziele dar.

Die Spieler, welche in Ballbesitz agieren, sollten versuchen stets eine offene Spielstellung einzunehmen, um ein möglichst großes Sichtfeld zu erzeugen und den Ball bei der Annahme nach Möglichkeit in Spielrichtung mitnehmen und spielen zu können. Dies gilt insbesondere auch für die Spieler in den Seitenspuren, welche den Ball nach Möglichkeit in die gegenüberliegende Endzone verlagern können.

Durch den Aufbau der Spielform werden die Seitenspieler zu diagonalen Pässen gezwungen, ihnen ist es nicht möglich den Ball vertikal die Linie entlang zu spielen.

Thomas Tuchel gilt als bekanntester Gegner dieser Longline-Bälle am Flügel. Zwar kommen diese Pässe häufig beim Passempfänger an, dieser kann den Ball hierbei jedoch oft nur mit Blick zum eigenen Tor annehmen. Außerdem schränkt die Außenlinie ihn in seinen Bewegungsmöglichkeiten ein, was ihn zu einem leichten Opfer für Ballverluste macht.

In der Spielform müssen die Spieler alternative Lösungen zum bequemen, aber für den Mitspieler unangenehmen, Longline-Ball, finden. Ein weiterer Trainingsaspekt stellt der Faktor Zeit da.

Vor allem im Jugendfußball neigen viele Spieler dazu den Ball sofort nach vorne zu spielen, auch wenn dies möglicherweise ein hohes Ballverlustrisiko mit sich bringt.

Die Spieler sollen in der Spielform lernen den Ball so lange geduldig zirkulieren zu lassen, bis sich die Möglichkeit zum Überspielen der gegnerischen Angreifer bietet. Dabei gilt es durch die Bildung von Dreiecken möglichst viele Anspielstationen zu erzeugen.

Neben dem Spiel mit dem Ball wird in der Spielform auch das Umschaltverhalten geschult. Die Spieler sollen nach Ballverlusten sofort umschalten und im Gegenpressing versuchen den Konter zu unterbinden und den Ball zurückzuerobern.

Nach Ballgewinn gilt es die Entscheidungsfindung zu trainieren, ob eine sofortige Verlagerung in die gegenüberliegende Zone möglich ist oder zunächst der Ballbesitz gesichert werden sollte.

Die Spieler, die in der gegenüberliegenden Zone auf die Spielverlagerung warten, müssen versuchen durch Bewegungen in der Blind Side der Mittelfeldkette anspielbar zu werden. Insbesondere das Anbieten auf Lücke ist hier ein Coachingpunkt.

In der Spielform müssen die Spieler alternative Lösungen zum bequemen, aber für den Mitspieler unangenehmen, Longline-Ball, finden.

Auch wenn der Fokus der Spielform auf dem Spielaufbau und damit auf Team Blau liegt, so ist Team Rot in dieser Spielform kein reines Sparringteam. Durch die Möglichkeit per Konter Tore zu schießen und Punkte zu erzielen soll die Motivation hochgehalten werden.

Verschiedene Prinzipien im Spiel gegen den Ball können zudem trainiert werden. Zum Beispiel die Nutzung des eigenen Deckungsschattens. Auch für Team Rot stellt das schnelle Umschalten nach Ballgewinn einen zentralen Trainingsgegenstand dar.

Wird das Pressing überspielt, so müssen die Spieler in dieser Spielform ebenfalls rasch reagieren und den Spielaufbau im gegenüberliegenden Feld möglichst schnell stören. Dies bietet eine Gelegenheit das Rückwärtspressing zu thematisieren.

Variationen

Neben Steuerungsmöglichkeiten wie Feldgröße und Spielerzahl, lässt sich in dieser Spielform vor allem auch die Anordnung der Spieler variieren.

Je nach favorisierter Formation ist eine andere Aufstellung der Spieler, welche den Spielaufbau praktizieren, möglich. Außerdem können den Spielern in Ballbesitz Zonenwechsel erlaubt werden. So könnte das Hineinkippen der Außenverteidiger, verschiedene Rotationen und unterschiedliche Möglichkeiten der Konterabsicherung geschult werden.

Auch bei Team Rot gäbe es die Möglichkeit die Positionsbesetzungen flexibler zu gestalten, zum Beispiel könnte es den Spielern der Kette in der mittleren Zone erlaubt werden für wenige Sekunden aus der Mittelzone herauszusteichen und die Gegner so unter erhöhten Druck zu setzen. Dabei sollte jedoch immer maximal ein Spieler der Kette die mittlere Zone verlassen.

Als Punktmöglichkeiten für Team Rot kann als Alternative zu den Minitoren auch mit regulären Toren gespielt werden. Stehen keine Tore zur Verfügung könnte mit der Regel gespielt werden, dass Team Rot einen Punkt erhält, wenn es die beiden Angreifer nach Ballgewinn schaffen einen Mitspieler in der Mittelzone anzuspielen.

Außerdem könnte ein erfolgreiches Gegenpressing von Team Blau ebenfalls mit einem Punkt belohnt werden, um einen zusätzlichen Anreiz zum schnellen Umschalten nach Ballverlust zu schaffen (z.B. bei Ballgewinn innerhalb der ersten 4 Sekunden nach Ballverlust).

Robin Schüßler

Fitnessstraining in Spielformen

Kaum steht die Saisonvorbereitung an, werden wieder auf vielen Sportplätzen in Deutschland Runden gedreht, Kraftzirkel aufgebaut, aber sehr wenig Fußball gespielt. Dabei kann man fußballspezifische Fitness wunderbar in Spielformen trainieren und gleichzeitig taktisch und technisch Fortschritte machen. Robin Schüßler zeigt euch in diesem Artikel wie es gehen kann.

Robin Schüßler (24) kommt aus dem schönen Nordhessen, wo auch gleichzeitig seine fußballerische Heimat ist. Er ist seit nun 6 Jahren Jugendtrainer und trainiert aktuell eine U13 beim KSV Baunatal. Auf Twitter findet ihr ihn unter [@vorstopper94](https://twitter.com/vorstopper94)

Es ist ein heißer Augustabend in der nordhessischen Dorflandschaft und ich bin, wie so oft, mit meinem Mountainbike unterwegs. Fluss, Hügel und das eine oder andere Ortsschild werden passiert, inmitten der Abenddämmerung hört man lautes Geschrei.

Tritt für Tritt komme ich diesem Geschrei näher, wissentlich, dass es vom in der Nähe gelegenen Sportplatz kommen muss. C – Jugend, 13 – 14 Jahre alt, es ist Sommervorbereitung und die Sonne knallt mit all ihrer Energie auf die Köpfe der jungen Fußballer. Die Erschöpfung ist ihnen anzusehen, der Blick qualvoll und der Schweiß strömt über ihren angestregten Körper. Auf dem Platz akkurat platziert sind Hütchen, Koordinationsleiter, Kegel und Medizinbälle. Eine Laufrunde mit unterschiedlichsten Aufgaben.

„Noch 20min, dann habt ihr es geschafft. Zieht durch. Das sind die wichtigen Körner, die uns zur Meisterschaft bringen werden“, so schallt es in die Gegend. Das dieser Sport tatsächlich Fußball heißt, lässt sich im besten Fall nur erahnen.

Ein runder Ball, welcher nicht unbedingt 3Kg wiegt, ist nur am Rande zu erkennen, umhüllt von einem Ballsack. Die Kinder wirken sehr angestrengt, 16 an der Zahl, und werden spürbar müder und langsamer. Spaß scheint dies nur dem langen, schlaksigen Jungen zu machen, welcher Runde um Runde läuft und überrundet.

Ich bleibe weiter an der Barriere stehen und warte gespannt auf die nächsten Trainingsübungen. „Ihr seht hier die Passübung, welche im höchstmöglichen Tempo durchgeführt werden soll! Pausen sind nicht gestattet, absoluter Wille und Konzentration, Jungs. Das muss laufen wie am Fließband. Station A passt zunächst zu B, dann zurück zu A, dieser passt zu D, welcher auf B klatschen lässt, während C hinterläuft etc...“.

Hier musste ich leider aussteigen, zu kompliziert um weiter aufmerksam folgen zu können, wohlgermerkt ohne 25minütigen Dauerlauf mit Hindernissen und

Medizinbällen. Die Übung verläuft nicht wie gewünscht, der Trainer muss mehrfach intervenieren und zurechtweisen, die Konzentration ist auf ein Minimum gesunken, der Spaß, falls vorhanden, wohl auch.

Eine fiktive Geschichte, welche aber immer noch harte Realität auf vielen Sportplätzen in der Bundesrepublik ist. Mal mehr oder auch mal weniger extrem wie die oben beschriebene. Selbst beim Schreiben verlor ich allmählich immer mehr die Lust am Fußball, allein durch den Gedanken durch solch eine Tortur getrieben werden zu müssen. Halbwissen, weitergegebene Trainingsroutinen oder auch falsche Vorbilder sind Vorlagen solcher Trainingseinheiten.

Hierbei hat sich seit den 80er Jahren nicht viel geändert, selbst der DFB fördert dies durch Trainingsartikel u.a. in der Rubrik „Training online“. Das es auch anders geht, haben mehre ausländische Trainer gezeigt, welche in den letzten Jahren in der Bundesliga gearbeitet haben. Pep Guardiola, Peter Bosz etc. sind nur ein paar Beispiele, die unterschiedliche Ansätze nutzten, um ihre Mannschaft fit zu bekommen, allerdings nie den Fokus auf das Wesentliche verloren, nämlich das Spiel und dem damit verbundenem Spielgerät.

Ich werde im weiteren Verlauf des Artikels auf verschiedene Möglichkeiten des „Fitnessstrainings“ im Fußball zu sprechen kommen und zum Ende hin auch noch Spielformen aufzeigen, womit man unterschiedliche Aspekte der Fitness im Fußball durch Fußball spielen trainieren kann. Im Zentrum wird immer das Spiel an sich bleiben.

Fußballkondition durch Fußball spielen

Raymond Verheijen ist weltweit einer der bekanntesten Trainer im Bereich Fußball – Kondition und zeigte bemerkenswerte Erfolge mit der südkoreanischen und russischen Nationalmannschaft während verschiedener WM und EM Turniere. Seine Erfolge waren so außerordentlich, vor allem weil seine Mannschaften sehr

viel und vor allem sehr oft, sehr schnell liefen, dass es um seine damaligen Mannschaften des Öfteren Dopinggerüchte gab.

Verheijen vertritt einen ganzheitlichen, spielnahen Ansatz des Konditionstrainings im Fußball und unterscheidet in vier Leistungsfaktoren: Kommunikation – Taktik – Technik – Fußballfitness.

*„Everything has to be football related“. –
Raymond Verheijen*

Diese vier Leistungsfaktoren sind untrennbar mit dem Spiel Fußball verbunden und müssen dementsprechend auch ganzheitlich trainiert werden. Um die Komplexität des Fußballs zu verstehen und zu begreifen, muss man die Konditionsanforderung eines Fußballspielers während eines Spiels betrachten, am besten Positionsspezifisch.

Grob zusammengefasst läuft ein Fußballer auf Spitzenniveau in einem normalen Spiel zwischen 10 und 12Km, davon sprintet er ca. 800m bis 1200m, er beschleunigt 40 bis 60mal und ändert alle 5sek die Laufrichtung.

Hinzu kommen noch Kraftanforderungen beim Schießen, Passen und vor allem im Zweikampf. Für diese Aktionen benötigt der Körper logischerweise Energie, diese ist aber nur begrenzt im Körper vorhanden.

Art der Belastung	Energieträger	Art der Energiegewinnung
lange Ausdauerbelastung (> 60min)	Fette (Lipolyse)	aerob (100%)
Langzeitausdauer (8 - 60min)		überwiegend aerob
Mittelzeitausdauer (2 - 8min)	Kohlenhydrate (aerobe Glykolyse)	aerob/anaerob
Kraft-/Schnelligkeitsausdauer (15sec - 60sec)	Kohlenhydrate (anaerobe Glykolyse)	vorwiegend anaerob laktizid
Schnellkraft (< 15sec)	ATP / KP	anaerob (100%) alaktazid

Geiss/Hamm 1996, S. 95.

vgl. [Trainingssteuerung](#) von Marco Henseling (unbedingt lesen!)

Ich möchte hier nun keine komplette Wiederholung des Energiestoffwechsels wiedergeben, aber zumindest das Wesentliche kurz zusammenfassen.

Um sich in Bewegung zu setzen benötigt es Muskelkontraktionen. Die Energie, welche hierfür benötigt wird, liefern ATP (Adenosintriphosphat) und KP (Kreatinphosphat). Das ATP – KP System liefert Energie für kurze und hochintensive Belastungen bis 15sek. Dauern Belastungen länger als diese 15sek, werden weitere Energiequellen benötigt, u.a. Kohlenhydrate und Fette.

Fußballaktionen sind zumeist, wie zuvor schon erwähnt, Intervallartig und azyklisch, was andere Herausforderungen mit sich bringt, als wenn man zyklisch 10min läuft. Die meisten Aktionen sind eher kurz und explosiv, hierbei ist ATP und KP notwendig. Das Kreatinphosphat wird ohne Sauerstoffzufuhr wiederaufgebaut, allerdings benötigt man um den ATP Speicher wieder aufzufüllen Sauerstoff. Somit spielt das Sauerstoffsystem eine besonders wichtige Rolle in der Erholungsphase zwischen Spitzenbelastungen.

Im Vergleich zwischen Spitzenfußball und Amateurfußball fällt auf, dass die reine Laufleistung keine großen

Unterschiede aufzeigt, allerdings ist das Auftreten von intensiven Belastungen im Fußball auf Spitzenniveau (Premier League etc.) deutlich erhöht, allerdings ist Dauer und die Distanz der intensiven Aktion auf Spitzenniveau niedriger, dies wird mit einer verbesserten taktischen Ausbildung erklärt.

			Regeneration			Belastung			Tapering	
			Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Technisch taktischer Aspekt	taktische Prinzipien		aktive Erholung	passive Erholung	Homework	Strategie/ Sub - Prinzipien	Sub Prinzipien/ Sub - sub Prinzipien	Wettkampfvorbereitung		
	Organisations - komplex		Mannschafts-taktik (ggf.)	<	<	Gruppen - und Mannschafts-taktik	Individual - und Gruppen - taktik	<		
	Komplexität		+	<	<	+++	++	<		
Athletik	Kraft		<	<	++	+++	++	<		
	Ausdauer		<	<	+	+++	-	<		
	Schnelligkeit		<	<	-	-	+++	<		
Mentaler Aspekt	emotionaler Stress					++	-	<		
	Dauer		70-90	<	30	105	105			
	Unterbrechungen		++	<	<	+	+++	<		
Trainingsaufbau	Spieler je Team		7 bis 9	<	<	8 bis 11	1 bis 4	<		
	Spielfeldgröße		mittel	<	<	groß	klein	<		

wird nun getroffen und schlussendlich ausgeführt, woraufhin die Reflexion erfolgt.

Die reine Ausführung, also Technik, steht in dieser Verkettung als einer der letzten Punkte. Die taktischen Erfahrungswerte und Vorgaben beschleunigen die

Entscheidungsfindung und führen schlussendlich zur motorischen Ausführung. Die Kondition ist dafür zuständig, dass dieser Prozess auf Dauer so oft und so gut wie möglich wiederholt werden kann. Somit erscheint ein spielnahes, ganzheitliches Training eine optimale Symbiose für eine bestmögliche Trainingsgestaltung zu sein.

Insofern scheint es weiter logisch, dass das Trainieren von Kondition, Technik und Taktik nicht losgelöst von einander betrachtet werden kann und darf.

Du musst das trainieren, was das Spiel am Wochenende fordert: Ich bin auf jede sich schnell und ständig ändernde Spielsituation durch das variable Training von Entscheidungsverhalten stabil vorbereitet.“ – Bernhard Peters, Nationalmannschaftstrainer im Hockey

Außerdem stellt man sich die Frage, wieso überhaupt mit gesondertem Techniktraining Zeit verschwenden, wenn dies auch ganzheitlich trainiert werden kann. Zu einem Pass benötigt es zunächst die Wahrnehmung einer Situation, diese wird sofort von dem Spieler analysiert und es wird ein Handlungsplan entworfen. Eine Entscheidung

Die Notwendigkeit von Pausen – Im Spiel und Training

Der Fußballer durchlebt in einem Spiel immer wieder Phasen des Agierens und des Regenerierens. Die schnellstmögliche Regeneration in einem Spiel zwischen Aktionen ist für die Qualität der Ausführung von entscheidender Bedeutung. So ist es zum Beispiel nicht möglich mehrere Maximalsprints innerhalb weniger Minuten durchzuführen, Rückblick Energiebereitstellung, sondern der Energiehaushalt muss wieder schnellstmöglich aufgefüllt werden, um die nächsten intensiven Aktionen bestreiten zu können.

Dies sollte nicht nur zwischen maximalen Aktionen während eines Spiels bestmöglich stattfinden, sondern die schnelle Regeneration in den Pausen ist auch von entscheidender Bedeutung, um auch am Ende eines Spiels maximale Aktionen durchführen zu können, die bestenfalls in einer noch guten Qualität ausgeführt werden sollten.

Führen wir das zurück auf das Training, müssen diese Anforderungen des Spiels sich auch im Training wiederfinden. Dabei kann man durch Spielfeldgröße, Spieleranzahl, verschiedene Regeln etc. die Intensität und die konditionellen Anforderungen recht gut steuern, um verschiedene Belastungen des Spiels nachzuempfinden bzw. schlussendlich zu trainieren, um auf das Spiel bestmöglich vorbereitet zu sein.

Um dies in den Trainingsalltag integrieren zu können, braucht es eine geeignete Periodisierung, um alle konditionellen Anforderungen trainieren zu können.

Dies war mein eigener Wochenablauf im letzten Jahr mit meiner U16 Mannschaft. Der Hauptbelastungstag war am Donnerstag, weil dieses Training zwischen den jeweiligen Spielen lag. Am Tag nach unserem Spiel erfolgte eine aktive Regeneration und dann waren zwei Tage frei, um noch weiter regenerieren zu können.

Auch hier bestand der Anspruch immer daran, dass jeder Spieler die maximale Leistung in einer Trainingseinheit oder im Spiel erbringen kann, ohne eine extreme Ermüdung herbeizuführen, wodurch die Verletzungsgefahr massiv steigen würde. Auf die Saison gesehen gilt dies ebenfalls, so sollte man zum Beispiel nach einer langen, kräftezehrenden Saison eine Pause einlegen, um zu regenerieren.

Nach dieser Pause sollte man allerdings nicht mit den gleichen Belastungen trainieren wie zuvor, sondern sich langsam an die alte Trainingsintensität herantasten, um den Körper wieder neu daran gewöhnen zu können. So gibt es quasi eine stetige Entwicklung der Intensität während einer Saison bzw. eine Aufrechterhaltung während der Saison, wenn man mit ähnlichen Intensitäten im Wochenverlauf weitertrainiert, um auch am Ende einer Saison Bestleistungen bringen zu können.

	Intervall				Ausdauer			
	intensiv		extensiv		intensiv		extensiv	
Spieleranzahl je Team	1	2	3	4	5	6	7	8
Spielfeldgröße (m)	5 x 18	12 x 24	15 x 30	20 x 35	25 x 40	35 x 50	45 x 55	50 x 65
Intensität ^a	86,1 ± 4,2	88 ± 4,9	92,8 ± 4,1	91,5 ± 3,6	90,7 ± 2,5	89,7 ± 2	88,1 ± 3	85,3 ± 2,2
Dauer (min)	0,5-1,5		2-4		5-10		15-20	
Wiederholungen	3-5		2-3		2-3		1-2	
Serien	3		2-3		—		—	
Länge der Pausen (min)	2		1-1,5		2		3	
Ziele	anaerobe Ausdauer Zweikampfkraft Antritt- & Schnellkraft		aerobe/anaerobe Ausdauer Schnelligkeits- ausdauer		aerobe Ausdauer		aerobe Ausdauer Erholung zwischen den Aktionen	

^a in % der maximalen Herzfrequenz

vgl. [Trainingssteuerung](#) - Marco Henseling

Diese Tabelle von Marco Henseling zeigt wunderbar wie man verschiedene konditionelle Anforderungen durch Kleingruppenspiele trainieren lassen kann. Je mehr Aktionen auf engem Raum, desto höher die Intensität. Je größer der zu bespielende Raum und je mehr Mitspieler, desto weniger Aktionen und desto weniger Intensität.

*„For example, first you do a certain exercise on a certain pitch size, and then you make the pitch size smaller and then smaller. The same exercise but less space, less time, increasing the demands, and that is how you improve players.“ –
Raymond Verheijen*

Blicken wir zurück zu Barca in ihrer Prime Time, dann sehen wir, dass dies auch eine Mannschaft war, die es nahezu perfekt beherrschte, sich durch Pausen im Spiel zu erholen. Diese Pausen ergaben sich durch ihren unglaublich hohen Ballbesitzanteil und der daraus resultierenden „Ruhe“, quasi „aktive Regeneration“.

Herausforderungen des Fitnessstrainings in Spielformen

Es gibt einige Herausforderungen, vor denen die Trainer gestellt werden, welche sich dafür entscheiden ihr Fitnessstraining nahezu ausschließlich in Spielformen zu betreiben. Vor allem muss man sich selbst gut reflektieren, ob man in der Lage ist die Spieler dauerhaft anzutreiben, ihnen Anreize zu schaffen, um die Intensität so hoch zu halten, damit ein positiver Effekt auftreten kann. Die Gefahr, dass es immer mal wieder Spieler gibt, die sich ausruhen, ist definitiv gegeben und somit auch eine nicht optimale Anwendung dieser Methode.

Man braucht dafür 20 absolut willige Profis (Spieler) und muss sie außerdem gut von außen coachen, um die Spieler anzutreiben, ständig in Bewegung zu sein. Und da wird der Unterschied zwischen Theorie und Praxis schnell spürbar.“ – Raymond Verheijen

Des Weiteren erfordert es eine hohe fachliche Kompetenz des Trainers, um die Spieler in den intensiven, schnellen Spielen richtig coachen zu können bzw. geht es auch um die richtigen Momente, wann Coaching angebracht ist.

Sehr ungern unterbreche ich den Flow einer Spielform, sondern lasse sie lieber bis zum festgelegten Zeitpunkt spielen, um sie in den Pausen zu coachen bzw. ihnen die Möglichkeiten zu geben sich selbst coachen zu können. Um von vornherein einen Anreiz zu schaffen, geht es immer darum zu gewinnen, es geht immer darum Ziele zu erreichen.

Ein Spiel wird gespielt, um es am Ende siegreich zu gestalten, die Art und Weise sollte sich durch die Wiedergabe unserer gemeinsamen Strategie, durch die

Umsetzung unserer Spielprinzipien widerspiegeln. Dies geschieht durch die Festlegung der Feldform oder auch Regeln und eben den Möglichkeiten Punkte zu erzielen.

Da es in den meisten Fällen, fernab vom Profibereich, keine Möglichkeit der Kontrolle über die Ermüdung der Spieler gibt, muss hier auch besonders darauf geachtet werden, wie lange die Spieler die Intensität der Spielform hochhalten können. Nimmt die Qualität der Aktionen und somit auch die Geschwindigkeit des Spiels rapide ab, ist es sicherlich auch schon vorher notwendig eine Pause zu machen, um den Spielern die Möglichkeit zu geben sich zu erholen.

Weiterhin könnte eine zu geringe Spielqualität der Spieler für Probleme sorgen. Ist die technische Qualität in Verbundenheit mit der Qualität adäquate Entscheidungen zu treffen so gering ausgeprägt, dass der Ball nur sehr kurz im Spiel bleibt, so kann keine Intensität aufgebaut werden und das gezielte Fitnessstraining durch Spielformen wäre hier nur in einem sehr geringen Maße gegeben. Außerdem gibt es sicherlich wenige Vereine im Amateurbereich, welche den Luxus von einem oder sogar mehreren Co Trainern haben.

Hier kann man Aufgaben aufteilen und vor allem eine große Gruppe in 2 Gruppen aufteilen. Ansonsten müsste man einer Gruppe sich selbst überlassen oder nur in großen Spielformen trainieren, welche aber wesentliche Teile der Fitnessanforderungen des Spiels nicht trainieren.

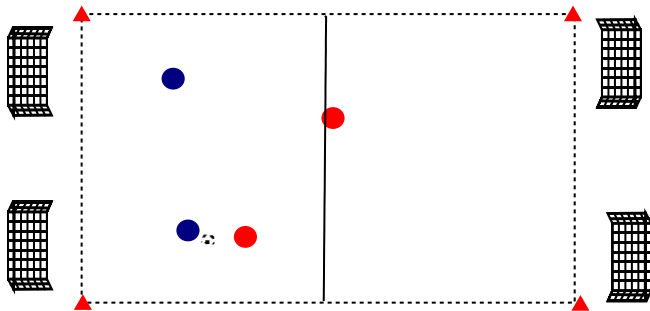
„Manche Trainer/innen propagieren, das Ausdauertraining im Fußball mit Ball zu trainieren. In der Tat haben etliche Studien die Effekte von HIIT mit Ball auf die Ausdauerleistungsfähigkeit untersucht (19, 45, 51, 67). Durch das Training mit Ball wird das Herz-Kreislaufsystem sowie der Stoffwechsel ebenso gefordert wie durch das Intervalltraining ohne Ball (47). Auch durch das Ausdauertraining mit Ball

ist eine Zunahme der Sauerstoffaufnahme von 7- 9% nach 10- 12 Wochen zu erwarten (51, 67). (...) Letztlich ist die Intensität bei Spielformen mit Ball abhängig von der Zielstellung, Anzahl der Spieler, Spielfeldgröße und der Anfeuerung des Trainerstabs.“ - Sperlich B, Hoppe MW, Haegele

Spielformen für das Fitnessstraining

2 vs. 2 mit Abseits

→ intensive Intervallmethode – anaerobe Ausdauer



Spielfeldgröße: ca. 12m x 24m

Dauer: 0,5min bis 2min

Wiederholungen: 3 bis 5

Serien: 1 bis 3

Pausenlänge: 2min

Charakteristika: viele Zweikämpfe, viele kurze Antritte, viele Ballkontakte, viele Dribblings

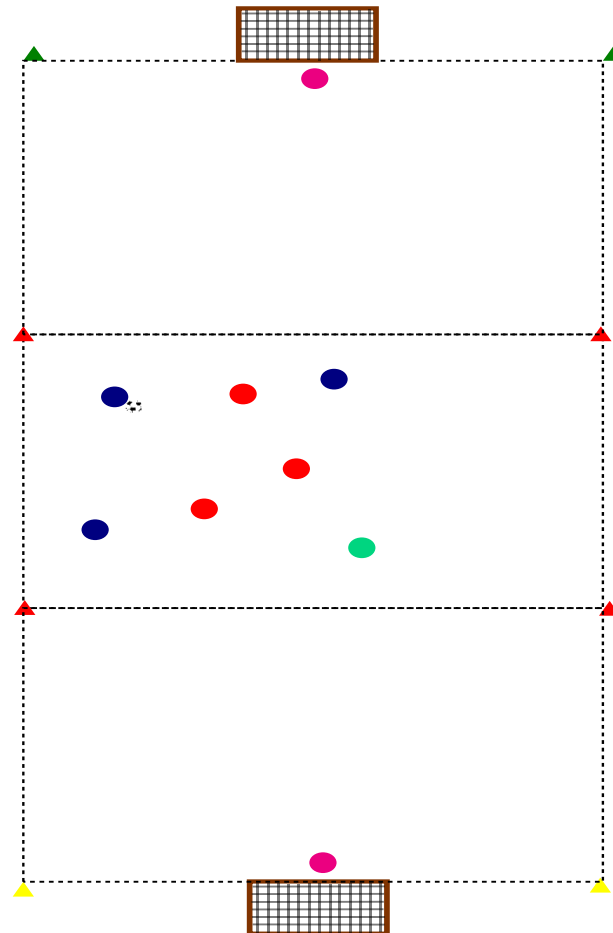
Coaching: insbesondere Tiefenstaffelung – gegenseitige Absicherung – stets Druck gegen den Ball erzeugen – Minitore im Deckungsschatten behalten

3 vs. 3 + 1 – Spiel in die Tiefe

→ extensive Intervallmethode – aerobe/anaerobe Ausdauer – Schnelligkeitsausdauer

Spielfeldgröße: 3 Zonen jeweils 15m x 25m

Ablauf: 3vs.3 +1 in der mittleren Zone – 5 Pässe, danach darf in eine der Endzonen gespielt werden – Linien dienen als Abseitslinie – Bespielen der Endzonen nur durch Pass –



jeweils 2 Angreifer und 2 Verteidiger dürfen nachgehen – schnelle Spielfortsetzungen durch Einspielen neuer Bälle durch den Trainer

Dauer: 2min bis 4min

Wiederholungen: 2 bis 3

Serien: 2 bis 3

Pausenlänge: 1min bis 1,5min

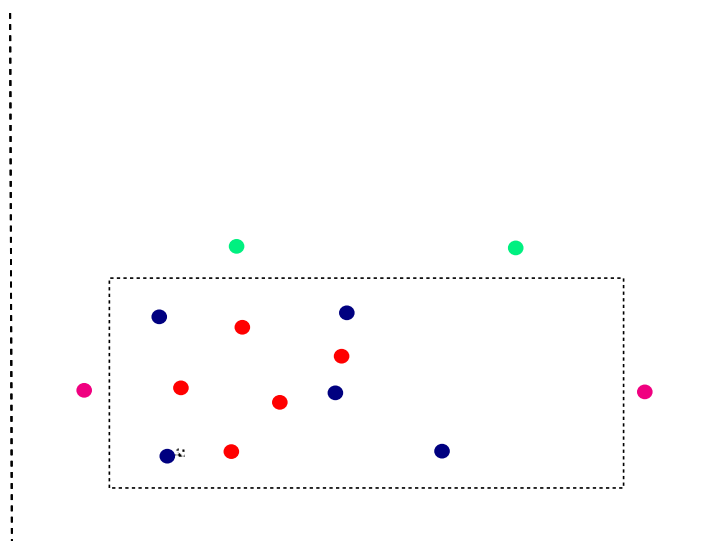
Charakteristika: Freilaufverhalten wird wichtiger – kurze Sprints in die Tiefe – enger Raum = viele Zweikämpfe

Coaching: Off → Bildung von Dreiecken/Rauten – schnelles Anbieten zum Ball – Tiefenläufe/ Kommunikation zwischen Passgeber und Passempfänger

Def → Nutzung des Deckungsschattens – Druck gegen Ballführenden – ballnah kompakt organisieren

5 vs. 5 + (2(2)) – Ballhalten vs. Umschalten

→ intensive Ausdauerethode – aerobe Ausdauer



Spielfeldgröße: 25m x 35m in der Zone – beim Umschalten öffnet sich das Spielfeld bis zum Tor und in der Breite bis zum 16er

Ablauf: Eine Mannschaft spielt auf Ballbesitz mit den 4 Neutralen (Grün und Pink) → 10 Kontakte = 1P – Gewinnt die andere Mannschaft den Ball, spielt sie mit den pinken äußeren Spielern auf das große Tor. Grün verteidigt mit der zuvor ballbesitzenden Mannschaft. Nach dem Konter beginnt das Spiel mit Ballbesitz mit der zuvor konternden Mannschaft.

Dauer: 5 bis 8min

Wiederholungen: 2 bis 3

Pausenlänge: 2min

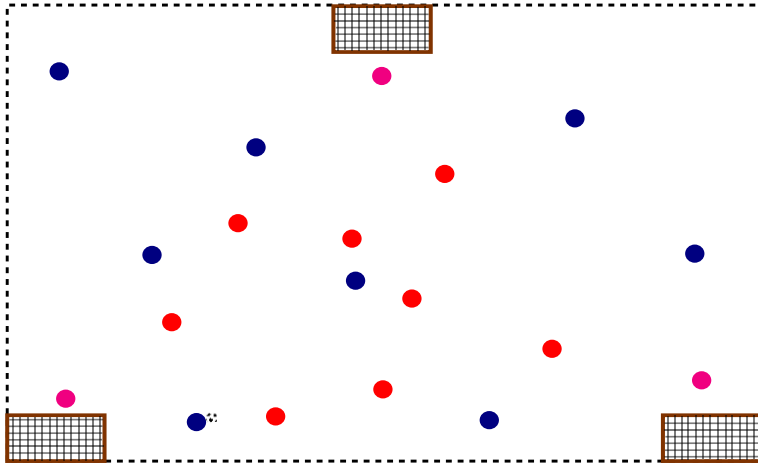
Charakteristika: Ruhige Ballzirkulation wechselt sich mit Umschaltmoment ab. Dadurch entsteht ein Rhythmuswechsel zwischen kurzen, schnellen Bewegungen und langen Maximalsprints.

Coaching: Ballbesitzteam → Bildung von Dreiecken/Rauten – eigene Überzahl in Ballnähe – Spielverlagerungen – Pässe in den Fuß – sofortiges Gegenpressing nach Ballverlust – Ballnah kompakt organisieren

Defensivteam → Ballnah kompakt organisieren – Gegner isolieren – Deckungsschatten nutzen – Druck gegen den Ball erzeugen → nach Ballgewinn vertikale Optionen anbieten (Tiefenläufe) – Entwicklungsspieler in Tiefe finden oder Ankerspieler in der Breite um Konter entwickeln zu können

8 vs. 8 + 3 Ballhalten vs. Torabschluss

→ extensive Ausdauermethode -aerobe Ausdauer (Erholung zwischen den Aktionen)



Spielfeldgröße: 50m x 55m

Ablauf: Eine Mannschaft spielt auf Ballbesitz 10 Kontakte =1P. Bei Ballgewinn der balljagenden Mannschaft haben sie 5sek Zeit um ein Tor zu erzielen, nach den 5sek auf Ballbesitz

Dauer: 15min bis 20min

Wiederholungen: 1 bis 2

Pausenlänge: 3min

Charakteristika: Großes Spielfeld mit vielen Spielern, dadurch weniger Aktionen. Intensive Aktionen wechseln sich mit „Pausen“ ab, wodurch die Regenerationen während der Spielform zwischen den Aktionen der Spieler erfolgt, dies kommt dem realen Spiel sehr nahe.

Coaching: Ballbesitzteam → Einbindung der Torhüter in das Ballbesitzspiel – Bildung von Dreiecken/Rauten – Diagonale Anspielstationen – Auffächern im Ballbesitz

Defensivteam → Ballnah kompakt organisieren – Gegner isolieren – Deckungsschatten nutzen – Druck gegen den

Ball erzeugen – schnelle Orientierung zum Tor – Zonenwechsel nach Ballgewinn – alternativ auf Ballbesitz

Fazit

Zu lange wurde der Fußball von dem wissenschaftlichen Fundament anderer Sportarten dominiert. Zu lange liefen Spieler Runde um Runde ohne ersichtlichen Zweck für das Spiel am Wochenende. Die Sportart Fußball ist so komplex, dass es schon längst den Bedarf gegeben hat, um eigene wissenschaftliche Erkenntnisse rund um diesen Sport zu sammeln.

Schwimmer trainieren ja auch zumeist nicht das lange laufen, sondern verbringen die meiste Zeit im Schwimmbekken, so sollte doch der Fußballer auch seine Zeit im Training nicht durch stupides laufen verschwenden, sondern den Mittelpunkt des Spiels, den Ball, immer im Zentrum einer Trainingseinheit haben. Technik, Taktik, Athletik und Psyche sind allesamt Faktoren, welche jede Aktion eines Spiels gemein haben und somit auch ganzheitlich trainiert werden sollten.

Eine Fußballaktion auf einzelne Bestandteile herunterzubrechen und beispielsweise den Pass nur in seiner technischen Ausführung trainieren zu lassen würde zu viel Wichtiges außen vorlassen und vor allem auch den athletischen Voraussetzungen des Spiels überhaupt nicht gerecht werden. Besonders im jüngeren Altersbereichen hat es vor allem auch noch motivationale Gründe vermehrt auf Spielformen zu setzen.

Das Fitnessstraining durch Spielformen muss ja nicht einmal klar als Ziel vor den Spielern genannt werden. Die Expertise des Trainers sorgt für das trainieren der Fitness der Spieler durch Spielformen im Training, weiterhin kann man durch emotionaleres Coaching immer noch die Intensität während der Spielform steigern. Grundsätzlich gilt, dass wohl die wenigsten Fußballspieler etwas dagegen haben würden, weniger zu laufen, sondern sich mehr dem Spiel zu widmen.

*„P.S.: Hört auf, eure Kinder Runden
laufen zu lassen. Hört auf, sie
aufzufordern, „näher am Mann zu
stehen“, „Gegenspieler zu decken“. Lasst
sie lieber Fußball spielen. Immer weiter.
Immer.“ – Eduard Schmidt*

Literatur

Verheijen, Raymond; Handbuch Fußballkondition;
Amsterdam; 1997.

Maric, Rene; Training mit Ballfokus,
<https://spielverlagerung.de/2014/11/10/trainin-g-mit-ballfokus/> (2014)

Henseling, Marco; Trainingssteuerung,
<https://spielverlagerung.de/2015/07/11/trainingssteuerung/> (2015)

Maric, Rene & Henseling, Marco; Fußball durch
Fußball; 2015

<https://www.you-are-football.com/blog/athletik/das-modell-von-raymond-verheijen.html>

<https://www.11freunde.de/artikel/wird-der-bundesliga-falsch-trainiert>

Pascal Schnöing

Eine Idee fürs Abschlusstraining

Einfache Torschussübungen machen zwar Spaß, sind aber meist nicht effektiv, da die Übertragung ins reale Spiel oft auf der Strecke fehlt. Allerdings sollten im Training immer wieder kleine Wettkämpfe eingebunden werden, damit die Spieler selbstbewusst und mit Sicherheit in ein Spiel gehen können. Wir zeigen euch eine interessante kleine Wettbewerbsspielform, die auch ihr ganz einfach in euer Training einbauen könnt.

Pascal Schnöing (31) trainiert bereits seit 15 Jahren verschiedene Jugendmannschaften. Unter anderem in den letzten 4 Jahren eine U19 auf Leistungsniveau. Zur kommenden Saison wird er eine U15 Leistungsmannschaft übernehmen. Ihr findet ihn auf Twitter unter [@PS6488](https://twitter.com/PS6488)

Jeder ehemalige Spieler verflucht sicherlich meine Abneigung von Torschussübungen. So kann ich dem einfachen Torschuss, ohne Gegner- und Zeitdruck nichts abgewinnen.

Im [Konzeptfussball-Adventskalender 2017](#) schrieb Alex Lawrence über die variablen Kontaktbegrenzungen. In einem Nebensatz erwähnte er den „wöchentlichen Wettkampf“. Dies stöß bei mir sofort auf Interesse und ich kontaktierte Alex.

Diese Idee nutze ich und veränderte sie nach meinem Geschmack, sodass meine zukünftige U15 Mannschaft als erstes in den Genuss dieses Endproduktes kommen darf.

Ich möchte diese Form und den Grundgedanken dahinter etwas näher erläutern.

In den Argumenten meiner Spieler ging es immer um

- „ein gutes Gefühl“,
- „ein Erfolgserlebnis“,
- „gewinnen“
- „wissen wie man steht“
-

vor dem anstehenden Spiel.

Auf meine eher kühle Gegenfrage - Wie oft er den im Spiel, ohne Gegner- und Zeitdruck auf den Keeper zulaufen würde? – ließ mich häufig mit einem ahnungslosen Lächeln zurück.

Dennoch möchte ich die Faktoren und die Wahrnehmung der Spieler nicht zur Seite schieben. Ein Spieler mit einem verlegenen Lächeln und Fragezeichen zurückgelassen, war ja nicht mein Bestreben.

Denn diese Argumente haben durchaus ihre Berechtigung.

So ist ein Spieler mit „einem guten Gefühl“ – ein Spieler, der sich mehr Sachen zutraut und dadurch mehr Sachen lernt.

Ich nehme hierzu ein Beispiel, welches verkürzt dargestellt wird:

Vor ein paar Jahren übernahm ich ein Team.

Spieler A spielte in diesem Team als Innenverteidiger. Sobald ein Gegenspieler in Richtung A lief, schlug dieser den Ball weit weg.

Hektisch und ohne eine spezielle Richtung flogen A's Bälle über das Feld.

Ich sprach daraufhin mit A und wollte erfahren, aus welchem Grund er immer den Ball wegschlägt. Er erläuterte, dass er Angst hat einen Fehler zu machen und lieber den Ball wegschlägt.

Woraus meine Abneigung solcher Bälle gegenüber resultiert, kann man in meinem Artikel zum [„Angriffspressing im Jugendfußball“](#) auf unserer Seite nachlesen.

Ich sagte A, dass er nichts zu befürchten hat und er den Ball nicht wegschlagen muss. Denn A war ein wirklich guter Passspieler und konnte eine Situation spielerisch lösen.

Positiv gestimmt gingen wir auseinander und A versuchte dies direkt umzusetzen. Ging natürlich schief, führte aber zu keinem Gegentor. So konnte ich in der Halbzeit A vor der kompletten Mannschaft nochmals in seinem Tun bestärken.

Jahre später traf ich A wieder und er sagte mir, dass er dort gelernt hat, warum es sinnvoller ist den Ball nicht immer zu schlagen.

Worauf möchte ich hinaus?

Ein gutes Gefühl, ein Erfolgserlebnis, wissen wo man steht, was man machen soll, sind genauso wichtige Punkte, wie das Training unter Gegner-, Raum- und Zeitdruck.

Also galt es diese Sachen zu kombinieren und da nahm ich 2017 die Idee von Alex auf.

Wir veranstalteten jeden Donnerstag im Abschlusstraining einen Wettkampf.

Jeder Spieler konnte Punkte für eine Tabelle in einer bestimmten Liga sammeln.

Pro Quartal wurde ein Meister, Auf-/Absteiger bestimmt. Wir führten zu Beginn 4g4 Turniere oder spielten ein 1g1 zum 3g3 auf 2 Tore.

Das funktionierte immer gut, bis es zu Verhinderungen/Ausfällen von Spielern kam.

Bei kurzfristigen Ausfällen störte mich dies, sodass ich mir eine Lösung einfallen lassen musste.

Einzelne Ausfälle kann man durch Trainer oder Gastspieler lösen, aber bei mehreren Ausfällen gehen einem irgendwann die Möglichkeiten aus oder die Spielform muss geändert werden.

Glücklicherweise erinnerte ich mich an meinen Lizenzausbilder. Dieser hatte uns im Lehrgang eine Turnierform vorgestellt, die dieses Problem löst und ich jetzt vorstellen möchte.

Das 2+2 g 2+2 Turnier

Ablauf:

Es wird immer 2+2 gegen 2+2 gespielt, also vereinfacht gesagt 4 gegen 4.

Jedoch ist die Zusammensetzung eine etwas andere.

In unserem Beispiel haben wir 16 Spieler zur Verfügung. Durch die einmalige Vorarbeit, kann sofort auf andere Spielerzahlen reagiert werden.

Wichtig ist nur das eine gerade Anzahl entsteht. Ist dies nicht der Fall, können Trainer, Gastspieler oder Doppelspieler einspringen (Ein Spieler spielt in zwei Teams).

Diese 16 Spieler teilen sich in acht Zweiertteams auf. Z.B. spielt in der ersten Partie Team A mit Team H gegen Team B, die zusammen mit Team G spielen.

Später kann es dann durchaus sein, das Team A mit dem gerade noch gegnerischen Team G zusammenspielt.

Ich habe hier mal den Spielplan für 8 Mannschaften beigefügt.

Wertungstabelle 2+2 : 2+2				8 Mannschaften							
Spiel	Team 1	Team 2	Ergebnis	A	B	C	D	E	F	G	H
1	A+H	B+G	:								
2	C+F	D+E	:								
3	A+B	G+H	:								09
4	C+D	E+F	:								
5	A+G	B+H	:								
6	C+E	D+F	:								
7	A+C	E+G	:								
8	B+D	F+H	:								
9	A+E	C+G	:								
10	B+F	D+H	:								
11	A+D	B+C	:								
12	E+H	F+G	:								
13	C+H	D+G	:								
14	A+F	B+E	:								

Tabelle	A	B	C	D	E	F	G	H
Summe der Punkte								
Platzierung								

Folgendes Punktesystem wird verwendet.

Das Team, welches siegt bekommt 10 Punkte. Bei einem Unentschieden gibt es jeweils 5 Punkte.

Beide Teams erhalten Punkte in Anzahl der Tore.

Ein Beispiel bei der o.g. Partie A+H gegen B+G.

Beispiel											
Spiel	Team 1	Team 2	Ergebnis	A	B	C	D	E	F	G	H
1	A+H	B+G	3 : 1	13	1					1	13

Hier bekommt A und H also jeweils 13 Punkte. 10 für den Sieg und 3 für die 3 Tore.

Am Ende wird alles zusammengerechnet und ein Tagessieger gekürt.

Die Spieler erhalten anhand Ihrer Platzierungen Punkte für eine Liga.

Ich nutze dort bisher immer das alte Punktesystem der Formel 1.

(1. = 10 Punkte 2. = 6 Punkte 3. = 4 Punkte 4. = 3 Punkte 5. = 2 Punkte und 6. = 1 Punkt)

z.B. haben Thomas und Toni in Team A gespielt und sind am Ende Tagessieger geworden. Dann bekommt Toni 10 Punkte und Thomas auch.

In der ersten Woche sollte man das ganze 3x durchführen und die Ergebnisse zusammenaddieren. So entsteht die erste Ligaeinteilung. Wie bereits erwähnt kann man pro Quartal aufsteigen oder absteigen.

Der Quartalsieger sollte eine kleine Aufmerksamkeit erhalten. Bei U19 Spielern z.B. dann mal ein Buch, ein Gutschein fürs Kino oder ähnliches.

Das lässt sich natürlich frei und je nach Alter anpassen.

Diese Tabellen werden in der Kabine aufgehangen.

Spieler, die verletzt waren oder abgemeldet konnten keine Punkte sammeln.

Eine Ausnahme war es, wenn ein Spieler vom Trainerteam aus verhindert ist (Spieler soll anderem Team aushelfen, Spieler hat Stützpunkttraining).

Dann ist ein Trainer oder Gastspieler eingesprungen und dessen Punkte wurden übernommen.

Variante:

Sollten mehrere Spieler fehlen oder kein Trainer/Gastspieler die ungerade Anzahl auffüllen können, empfiehlt sich ein 1+1 gegen 1+1 Turnier. Hier können auch ungerade Spielerzahlen gehandelt werden.

Dazu ein Beispiel mit 13 Spielern.

Spiel	Team 1	Team 2	Ergebnis	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	D+K	E+L	:				1	2							1	2
2	H+K	L+M	:								1				1	2
3	A+B	C+D	:	1	1	2	2									
4	E+F	G+H	:					1	1	2	2					
5	I+J	K+L	:									1	1	2	2	
6	H+M	B+G	:		2	1				2	1					5:1
7	A+F	C+J	:	1		2			1					2		
8	A+M	B+L	:	1	2										2	1
9	C+K	D+J	:			1	2						2	1		
10	E+I	F+H	:					1	2			2	1			
11	G+M	A+J	:							1						1
12	C+I	B+F	:		2	1										
13	H+J	A+I	:								1	2	1			
14	B+E	C+M	:		1			1								2
15	F+L	G+K	:							1	2				2	1
16	D+I	E+H	:				1	2			2	1				
17	B+M	G+L	:	1						2					2	1
18	D+H	C+F	:		2	1			2		1					
19	E+J	I+K	:					1					2	1	2	
20	F+G	A+D	:	2			2			1	1					
21	B+K	C+L	:		1	2								1	2	
22	A+H	J+M	:	1							1				2	2
23	E+G	F+I	:					1	2	1				2		
24	J+L	B+D	:		2		2						1			1
25	A+C	K+M	:	1											2	2
26	D+E	G+I	:				1	1		2				2		

Fazit:

Wie man sieht, kann man flexibel ein Abschlusstraining gestalten, welches die Faktoren kombiniert.

Der Spieler bekommt durch viele Tore, den Wettkampf und die ständige Erfolgserlebnisse spielnah ein „gutes Gefühl“.

Julius Riemann

Der andribbelnde Innenverteidiger

Innenverteidiger haben eine immer wichtigere Rolle im Spielaufbau vieler Mannschaften. Gerade in Zeiten manorientiertem, bestens geplantem Mittelfeldpressing, erhalten Innenverteidiger häufiger mehr Platz. Das Andribbeln gewinnt dementsprechend an Bedeutung. Wir erklären euch wie das Andribbeln funktioniert und stellen euch zwei Spielformen für euer Training vor.

Julius Riemann ist seit jeher fußballaffin und hat vor vier Jahren begonnen den Trainerjob auszuüben. Trainiert aktuell den Altersbereich der U14 im Amateurbereich, und wird ab der kommenden Saison im Leistungsbereich tätig sein. Zusätzlich als Videoanalyst beim bundesländischen Fußballverband unterwegs. Ihr findet ihn auf Twitter unter [@julius_riemann](https://twitter.com/julius_riemann)

Das Profil eines heutigen Abwehrspielers hat sich in der vergangenen Dekade stark modifiziert. Schaut man sich die Suchergebnisse im Internet zum ehemaligen Westklasse-Verteidiger Alessandro Nesta vom AC Mailand genauer an, so fällt auf, dass diese sich vor allem auf spektakuläre Grätschen, waghalsige Rettungsaktionen im eigenen Strafraum und Kopfballduelle fokussieren.

Vergleichend zu heutigen renommierten Abwehrspielern wie Hummels, Pique oder van Dijk wirkt es beinahe, als würde der zelebrierte *Nesta-Fußball* des vergangenen Jahrzehnts aus einer gänzlich fernen Zeit stammen, jedoch passte sich auch die Positionsgruppe der Verteidiger den Umständen des modernen Fußballs an. Ein Produkt dieses Wandels ist daher, dass das Aufbauspiel für den Abwehrspieler ganz gleich ob Außen- oder Innenverteidiger, unumgänglich geworden ist. Zumeist sehen sich die Aufbauspieler gezielten Pressingvarianten ausgesetzt. Für den Innenverteidiger gilt es möglichst effektive und raumüberwindende Spielfortsetzungen zu kreieren. Eine dafür teils risikoreiche und unkonventionelle Möglichkeit das gegnerische Pressing zu brechen ist das Andribbeln des Innenverteidigers.

Im folgenden Artikel soll anfangs eine kleine taktische Einführung erfolgen, welche die potenziellen Vorteile des Andribbelns beleuchtet. Zwei verschiedene Spielformen sollen dann aufzeigen, wie sich dieser Schwerpunkt effizient in das Training transferieren lässt.

Rhythmus- und Strukturveränderung durch gezieltes Dribbling

*„I am an admirer of dribbling. Two dribbles together change the content of a game, they clear things up, supply fresh oxygen, make the match healthier.“ –
Marcelo Bielsa*

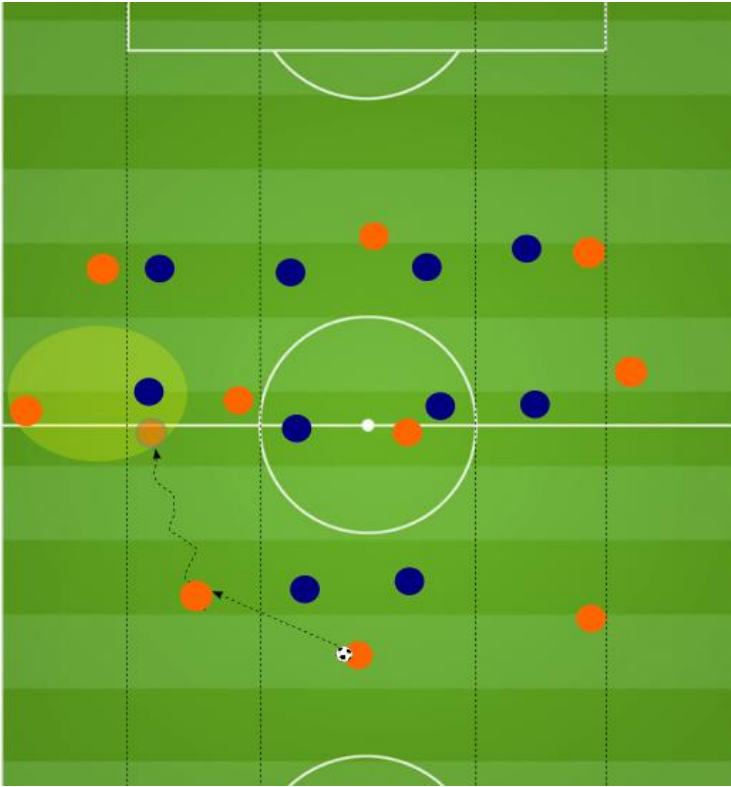
Zweifelsohne verändern Dribbler, wie es Bielsa beschreibt, die Struktur des Spielgeschehens. Auch wenn der Gedanke des argentinischen Trainers sich wohl zunächst nur auf die Offensivspieler bezieht, so lässt sich dieser auch auf Aufbauspieler übertragen, da diese bereits in einer früheren Spiel-(Aufbau)-phase die Mechanismen des gegnerischen Pressings verändern oder gar brechen können.

Das Dribbling eines Spielers setzt automatisch einen Impuls, welcher vom Gegner aufgenommen wird. Deutlicher wird dieses Szenario im dargestellten Spielaufbau.

Im Spielaufbau verfügen die Abwehrspieler neben dem Torhüter über das weitreichendste Sichtfeld, da ihre traditionelle Ausrichtung es zulässt das gesamte Spielgeschehen zu überblicken, was stets eine offene Positionierung voraussetzt.

Im Spiel gegen eine Doppelspitze kann daher die numerische Überzahl dazu genutzt werden einen Halbverteidiger „zu isolieren“. Dies kann allerdings erst dann geschehen, wenn die Verteidiger eine angemessene Diagonalität einnehmen und die Passschärfe der Distanz angepasst wird.

Die Halbverteidiger stehen auf einer Ebene mit der ersten Pressinglinie, um beim Anspiel auf den ballentfernten Fuß diese mit dem ersten Kontakt überspielen zu können. Das leicht diagonale Andribbeln in den Sechserraum führt zu einem längeren Laufweg des Gegners, was weiterfolgend zu einer situativen lokalen Überzahlsituation am Flügel führen kann.

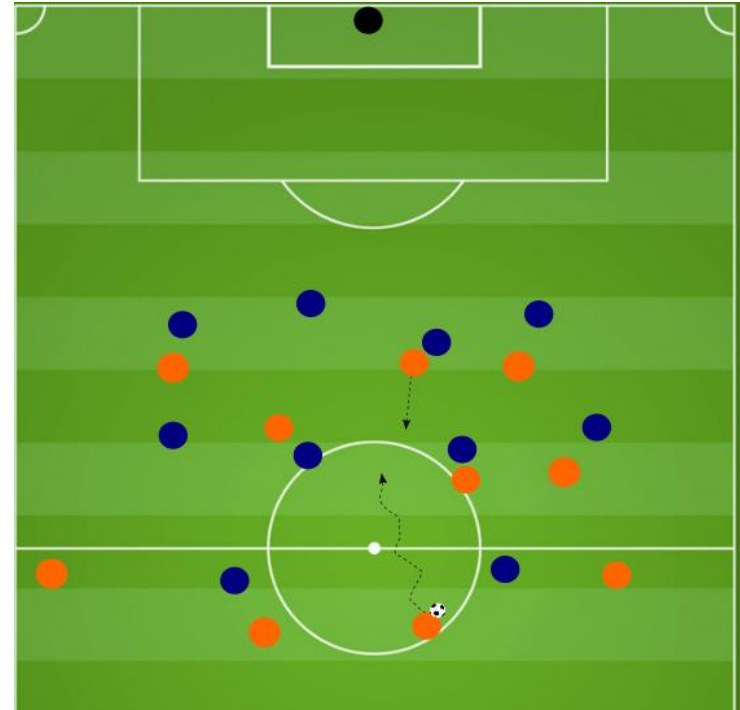


(Spielaufbau im 3-4-3 gegen flaches 4-4-2. Durch Andribbeln des linken Halbverteidigers wird die erste Abwehrlinie gebrochen)

Das Beispiel Empolis verdeutlicht, dass ohne nötigen Balldruck, der Sechseraum angedribbelt werden sollte, um eine Reaktion der Verteidigungsmannschaft auszulösen.

<https://vimeo.com/150075327>

Gerade bei fehlendem Raumdruck im Zentrum sollte dieser bedribbelt werden, da im weiteren Verlauf Positionsdefizite aufgezeigt werden können und damit mögliche Überzahlsituation verursacht werden.



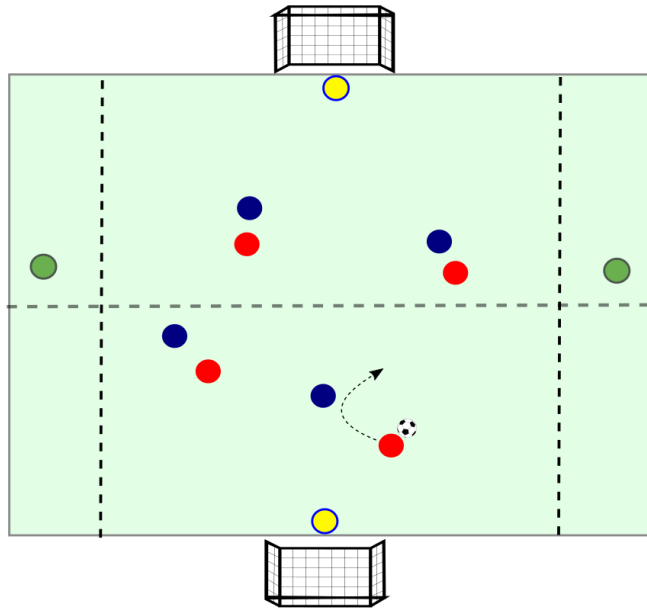
(Andribbeln des inneren Gliedes der 4-Kette. Weiträumige Passoption durch großen Abstand der beiden gegnerischen Stürmer.)

Betrachtet man den weiteren Verlauf der Szene, so zeigt diese, dass das Andribbeln des Innenverteidigers einen Reiz für den Stürmer bewirkt, da dieser sich fallen lässt, um eine Verbindungsstruktur aufzubauen. In Einbezug des markierten zentralen Mittelfeldspielers wird dadurch ein Dreieck gebildet, das eine optimale Spielfortsetzung ermöglicht.

Das situative Dribbling in den vorhandenen Raum bewirkt zumeist, dass der Gegner unkoordiniert verteidigen muss. Das Tempodribbling führt in einem statischen Spielaufbau zu einer bedeutsamen Rhythmusveränderung, welche bis in letzte Drittel transportiert werden sollte, um Torabschlüsse zu generieren.

Im Einklang mit dem Dribbling der Aufbauspieler ist es ebenso wichtig, dass eine solide Restabsicherung besteht.

Möglichkeiten der Trainingsgestaltung



Aufbau und Ablauf

Die Orientierungsmaße des Spielfeldes belaufen sich auf 35x25 Meter, wobei diese nach Leistungsstand unterschiedlich angepasst werden können. Hervorzuheben sind die vertikalen und horizontalen Markierungen, welche für den weiteren Ablauf der Spielform bedeutsam sind. Die Einrückung der vertikalen Linie kann ebenfalls verändert werden, um den Raumdruck auf der Außenspur anzupassen. Die horizontale Markierung gleicht der Mittellinie.

Gespielt wird in einem 4vs4, dabei kann die Anordnung der Spieler zwischen einer Raute und einem flachen 2-2 pendeln. Aufgrund der Spieleranzahl werden 1vs1-Situationen stetig provoziert.

Die Außenspieler dienen als neutraler Überzahlspieler, die nach erfolgreichem Andribbeln genutzt werden dürfen.

Allerdings dürfen diese nur in der gegnerischen Hälfte angespielt werden.

Weiterhin kann nach einem erfolgreichen Andribbeln und dem damit verbundenen Überqueren der Mittellinie das Spiel fortgesetzt werden, um dort bereits die entstandene Überzahl auszuspielen. Nach dem Abschluss einer Aktion wird jeder Angriff wieder vom Torhüter begonnen.

Intention

Aufgrund der numerischen Gleichzahl werden die Spieler schon im Aufbau dazu animiert den Gegenspieler anzudribbeln und die erste Verteidigungslinie des Gegners zu überwinden. Dabei sollten die Kernelemente des Dribblings ebenfalls in den Fokus rücken, da situativ beispielsweise mit dem gegnerfernen Fuß gedribbelt werden muss. Generell sollten die Spieler dazu bewegt werden beide Füße für das Dribbling zu nutzen.

Des Weiteren kann auch das Passspiel verstärkt trainiert werden. Denn als Anschlusshandlung nach dem An-/Überdribbeln folgt (je nach Wahrnehmung des Spielers) ein diagonaler Pass auf die Außenspur. Dabei ist es wichtig, dass dieser Pass genug Winkel besitzt.

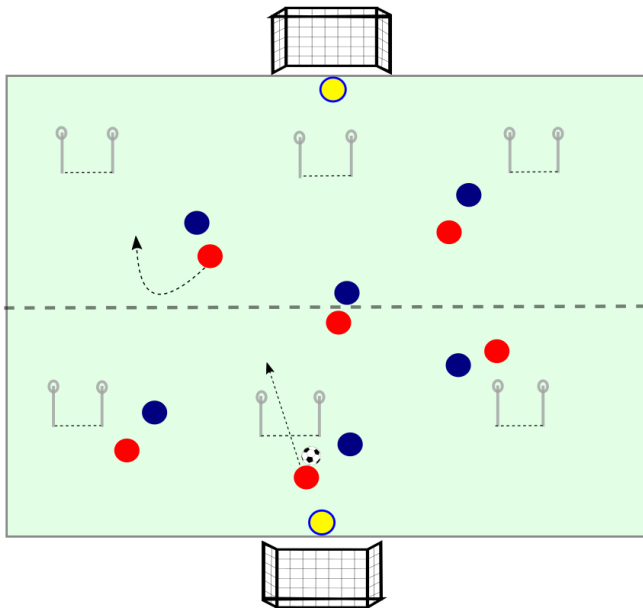
Weiterhin finden sich ebenfalls die Schwerpunkte Pressing, Raumwahrnehmung und Raumbesetzung und Kollektivspiel in dieser Spielform.

Aufbau und Ablauf

Die Größe des Spielfeldes muss nur geringfügig an das vorherige Beispiel angepasst werden. Auf beiden Spielfeldhälften finden sich drei Dribbeltore. Gespielt wird in einem 3-1-2 System. Jeder Spieler im Aufbau muss zunächst durch ein Stangentor dribbeln bevor er das Spiel fortsetzen kann.

Dabei sollen die Positionen auf dem Feld jedoch ständig gewechselt werden, um einerseits Raum zu kreieren und andererseits das Durchdribbeln der Dribbeltore zu vereinfachen. Die Stangen in der gegnerischen Hälfte

müssen nicht durchquert werden, können im Verlauf als Variation aber miteibezogen werden.



Ebenfalls kann eine Kontaktbegrenzung in der gegnerischen Hälfte eingeführt werden, damit nach dem Andribbeln eine möglichst schnelle und effektive Spielfortsetzung gewährleistet wird.

Intention

Auch bei dieser Form sind die Aufbauspieler sehr hohem Gegnerdruck ausgesetzt. Dabei sollen sie systematisch Lösungen finden und gegenseitig den nötigen Raum für das folgende Dribbling schaffen.

Weiterhin muss gezielt das Dribbling gecoacht werden, da die Stangentore durch die geringe Breite eine Raumverknappung darstellen. So sollte stets beim Dribbling das Umfeld wahrgenommen werden, um potenzielle beispielbare Räume zu erkennen.

Beide Füßen müssen permanent genutzt werden, um situativ die Balleroberung für den Gegner zu erschweren.

Fazit

Das systematische Andribbeln, um Drucksituation im eigenen Spielaufbau aufzulösen gilt heute noch als eine Art Innovation. Allerdings steckt in diesem Vorgang enormes Potenzial, da die gegnerischen Verteidigungsmechanismen meistens nicht auf diese Dribblings eingestellt sind. Das Dribbling eines Verteidigers kann beim Gegner unkonventionelle und unkoordinierte Abläufe erzwingen.

Zwei weitere Punkte sollten bei dieser Thematik im Blick behalten werden. Der eine Punkt ist die Absicherung durch die Restverteidigung, welche bei einem Vordringen eines Verteidigers immer gegeben sein muss. Der weitere Ansatz beläuft sich auf die Spielfortsetzung nach dem erfolgreichen Dribbling. Dabei sind Wechselbewegungen und Positionswechsel der Grundstein für eine effiziente Fortsetzung.

Marius Fischer

Interview mit Markus Zschiesche (Bonner SC)

Der Erfahrungsaustausch zwischen Trainern ist fundamental und ein Mitgrund für dieses Magazin und unsere Seite. Aus diesem Grund wollten wir auch ein Interview mit einem Trainer aus den höheren Ligen. Wir sind sehr dankbar, dass sich Markus Zschiesche für ein Interview bereit erklärt hat. Das Interview fand am 11. April statt, mittlerweile hat der Bonner SC nicht nur den Klassenerhalt geschafft, sondern Markus Zschiesche den Verein leider bereits wieder verlassen. Außerdem diskutiert Marius in seinem Artikel das richtige Coaching von Spielformen.

Marius Fischer (27) arbeitet aktuell als U14 Trainer und Spielanalyst beim Bonner SC. Leidenschaftlicher Arsenal Fan. Steht auf Ballbesitzfußball und Lupfer hinter die Abwehrkette. Ihr findet ihn auf Twitter unter [@Gegenpressing91](https://twitter.com/Gegenpressing91)

Hallo Markus, erstmal noch Gratulation zur bestandenen Fußballlehrerprüfung und super, dass das mit dem Interview so zeitnah funktioniert hat.

Zunächst einmal die Frage:

Wie bist du überhaupt ins Trainergeschäft gekommen?

Danke!

Ich habe als Spieler bereits sehr viel beobachtet und mich für die Arbeit eines Trainers interessiert.

Von 2011 – 2013 habe ich meine C-, B- und A-Lizenz absolviert und nebenbei angefangen als Stützpunkttrainer zu arbeiten.

Durch eine Verletzung stand ich dann in meinem ersten Herrenfußballjahr vor der Entscheidung:

Es als Spieler weiter versuchen oder endgültig den Schritt in den Trainerbereich wagen?

Ich habe mich für die Trainerschiene entschieden und folglich die Füchse Berlin in der Berlin-Liga (6.Liga) trainiert.

Nach Stationen im NLZ von Energie Cottbus und der U17/U19 von TeBe Berlin kam dann die Anfrage vom Berliner AK. Das habe ich damals als große Chance gesehen, die ich dann letztlich wahrgenommen habe.

Erst vor Kurzem hast du deine Fußballlehrer-Ausbildung absolviert. Gibt es dort auch viele inhaltliche Neuerungen oder werden bereits bekannte Dinge nur nochmal vertieft?

Es gibt in der Tat viele Fächer, die vorher nicht so extrem beleuchtet wurden.

Psychologie, Physiologie und auch die Ernährungslehre.

Vor allem aber versucht der Fußballlehrerlehrgang eine Struktur in dein Denken zu bekommen – mit allen Details, die im Fußball wichtig sind.

Es geht auch immer wieder um Prinzipien, die man einhalten sollte, damit man nicht permanent den zweiten Schritt vor dem ersten macht.

Wird man in Bezug auf Spielphilosophie/Taktik bereits in eine Richtung gelenkt?

Nein, überhaupt nicht. Es gibt hier kein richtig oder falsch.

Du musst es nur gut genug begründen können – dann hast du dort alle Freiheiten.

Wie war die Zusammenarbeit zwischen euch Trainern untereinander? Speziell mit den Ex-Profis Daniel Bierofka oder Patrick Helmes.

Da hat alles super funktioniert. Wir waren 3 Nationalspieler und noch 2 andere Ex-Profis, aber da hat sich keiner über den anderen gestellt – wir waren alles Kollegen.

Jeder Trainer hat irgendwo seine eigene Persönlichkeit und da konnte jeder vom anderen auch lernen und profitieren.

Kommen wir zu deinem jetzigen Verein: Dem Bonner SC.

Du bist Anfang des Jahres zum BSC gekommen und hast eine Mannschaft vorgefunden, die in der Vergangenheit in der Regionalliga größtenteils eher konservativ und kampfbetont gespielt hat. Wie hast du da versucht deine Spielphilosophie zu vermitteln?

Zumal sich der Verein im Abstiegskampf befand und du nur eine kurze Winterpause zur Verfügung hattest.

Es musste auf jeden Fall schnell gehen – wir hatten 4 Wochen Vorbereitung, da kannst du erstmal nur die Grundsätze vermitteln. Selbst jetzt sind wir mit dem Prozess noch nicht komplett fertig.

Und dennoch konnte man bereits in den ersten Spielen eine klare Handschrift sehen.

Ja das stimmt. Die Jungs haben das gut gemacht.

Im Endeffekt ist es halt immer die Frage, wie der Trainer die Dinge vermittelt.

Ich denke ich habe da eine ganz gute Mischung und verlasse mich da auch so ein bisschen auf mein Gefühl: Was brauchen die Jungs jetzt an Input? Wie verstehen sie es am besten?

Da nehme ich dann die Tafel dazu, Videos – auf dem Trainingsplatz dann viele Spielformen.

Immer wieder unter Einbeziehung der Prinzipien.

Aber einen festen Ablauf, den ich strikt verfolge, habe ich dabei nicht.

Es kommt immer auch drauf an, welche Spieler man vor sich hat:

Wie weit sind die Spieler?

Wie bereit sind sie für die Spielidee?

Man muss gerade am Anfang daher immer auch einen Plan B bereit haben.

Nenne mal aus dem Stehgreif 3 Prinzipien, die deine Spielidee am besten beschreiben?

Ganz allgemein gesprochen:

Pressing, Ballbesitz und schlaues Spielen.

Von den Jungs wird auch im Kopf sehr viel verlangt.

Was muss denn ein Spieler im Optimalfall mitbringen, damit du mit ihm arbeiten kannst?

In allererster Linie muss die Einstellung stimmen.

Er muss das Herz am richtigen Fleck haben – das bedeutet auf dem Platz für mich:

Er muss zielstrebig sein, lernwillig – offen für neue Dinge, die dann auch Spaß machen müssen.

Ich als Trainer kann die Sachen immer nur vorgeben – wie die Jungs das Umsetzen ist dann nochmal eine andere Sache.

Die Mannschaft kommt, wie du schon sagtest, aus einer eher defensiven, kampfbetonten Spielweise.

Nach Ballgewinn wurde schnell umgeschaltet und vorne dann mit viel Leidenschaft und Wille Gefahr erzeugt.

Das ist alles auch sehr wichtig, keine Frage – aber dennoch war es natürlich keine leichte Aufgabe, die Mannschaft von der Philosophie her in eine komplett andere Richtung zu lenken.

Die Jungs haben es allerdings gut aufgenommen und vor allem mittlerweile auch Spaß bei der Umsetzung.

Besitzt du eine "Lieblingsspielform" die du immer wieder im Training einsetzt?

Generell bin ich ein Trainer, der jedes Training etwas anderes macht. Ich selber weiß, wie es als Spieler ist, wenn ich genau weiß: Dienstag kommt das dran..Mittwoch das..

Da kommt man irgendwann in einen Trott und man verliert die Lust.

Daher war von Anfang an ein Ziel meines Trainerdaseins:

Ein Spieler, der zum Training kommt und schon den ganzen Aufbau sieht, soll sich denken:

"Boah, was hat der sich jetzt wieder einfallen lassen? Was machen wir heute wieder?"

Die Jungs sollen immer wieder in neue Situation kommen, bei denen sie nicht wissen, was eigentlich gefragt ist und für die sie kreative Lösungen finden müssen.

So bekommen sie immer wieder neuen Input.

Der Schwerpunkt bleibt dabei meistens sogar gleich – die Spieler merken es aber gar nicht.

Du hast also keinen klassischen roten Faden, nach dem du dein Training strikt planst und umsetzt?

Einen roten Faden habe ich schon, aber es kommt auch immer drauf an, was das letzte Spiel mir gibt.

Am letzten Wochenende haben wir gegen Düsseldorf super gespielt – aber verloren, weil wir einige Dinge hätten verbessern können: Abwehrverhalten, Kettenverhalten sowas wird dann gezielt trainiert. Gleichzeitig schauen wir aber auch schon darauf, was wir gegen den kommenden Gegner vorhaben. Diese Mischung setzt dann sozusagen immer die "Themen der Woche" fest.

Also habt ihr auch in der Regionalliga schon eine detaillierte Vorbereitung auf den nächsten Gegner?

Nachbereitung und Vorbereitung. Beides ist absolut wichtig und das bekommt man zeitlich in einer Trainingswoche auch problemlos hin.

Dann bedanke ich mich bei dir, dass du dich trotz vollem Terminkalender den Fragen gestellt hast und

wünsche euch schonmal viel Erfolg für den Rest der Saison!

Sehr gerne.

Wie erwähnt muss ich jetzt runter zum Training. Das hat vom Timing her super funktioniert!

Das Internet und die zunehmende Digitalisierung haben auch direkten Einfluss auf die Trainingsgestaltung genommen.

Während sich ein Trainer früher in aufwendiger Eigenarbeit jede Übung und jede Einheit selber ausdenken und zusammenstellen musste, reichen heute 1-2 Klicks auf dem Handy und man bekommt die neuesten Trainingsformen von Guardiola&Co fertig geliefert.

In der Theorie macht das auch durchaus Sinn – durch die vorgefertigten, durchdachten Übungen der Profitrainer müsste sich das Trainingsniveau ja eigentlich steigern. Daher erfreut sich der Markt für (teils kostenpflichtige) Trainingseinheiten im Internet auch an stetig wachsender Resonanz.

Dabei wird der wichtigste Punkt leider oft vernachlässigt: Das Coaching!

Erst durch das richtige Coaching des Trainers bekommt jede Trainingsübung ihren Sinn und ihren Schwerpunkt.

Doch wie geht "richtiges Coaching" und was sollte ich in dem Zusammenhang lieber vermeiden?

Vor allem bezogen auf Spielformen und Positionsspiele im Training, da diese überhaupt erst durch Coaching mit Leben gefüllt werden.

Vor jeder Spielform muss ich mir als Trainer die Frage stellen:

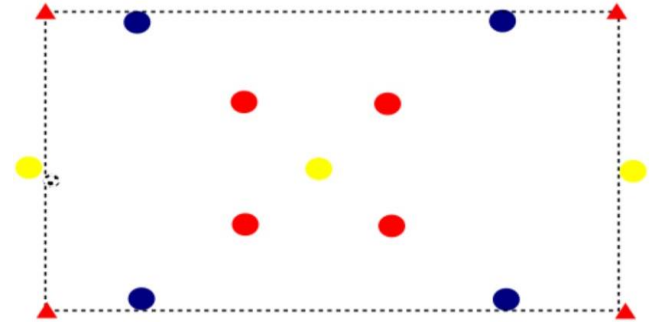
"Welchen Schwerpunkt will ich durch mein Coaching setzen?"

Denn dadurch können zwei im Grundsatz völlig identische Spielformen einen komplett unterschiedlichen Trainingseffekt erzielen.

Dabei sind zwei Dinge entscheidend:

1) WAS coache ich?

Nehmen wir als Beispiel, die durch Pep Guardiola bekannt gewordene Spielform 4vs4+3.



Wenn ich mir als Schwerpunkt das Positionsspiel und die damit verbundene Raumbesetzung im Ballbesitz setze, muss ich auch mein Coaching darauf fokussieren. Ich darf nicht den Fehler machen, alles gleichzeitig coachen zu wollen.

Ich kann und sollte zwar die verteidigende Mannschaft bei Bedarf hier und da mal zu mehr Aggressivität auffordern - ein konsequentes Coaching des Anlaufverhaltens oder der Kompaktheit wäre aber kontraproduktiv.

Genauso sollte ich auch nicht jede kleine technische Unsauberkeit bei den Pässen permanent korrigieren. Das korrekte Umsetzen EINES Schwerpunkts ist schon schwierig genug – da darf ich den Spieler nicht auch noch mit schwammigen Korrekturen zu anderen Themen überfordern.

Gerade zu Beginn, wenn ich eine Spielidee implementieren will und überhaupt erst auf 1-2 unterschiedliche Schwerpunkte in der Vergangenheit eingegangen bin.

Das Coaching bestimmt den Schwerpunkt und der Schwerpunkt bestimmt das Coaching!

2) WIE coache ich?

Dabei sind vor allem die Intensität und Authentizität entscheidend.

Innerhalb des Schwerpunktes muss ich immer und immer wieder aktiv coachen. Da gibt es kein "zu viel". Gute Situationen müssen permanent gelobt und schlechte Sequenzen auch mal lautstark korrigiert werden. Hier kann ich das Spiel auch mal unterbrechen und die Spieler selber die aktuelle Raumaufteilung o.ä. bewerten lassen.

Mit der Intensität und Konsequenz in meinem Coaching gebe ich die Intensität der Spielform vor und letztlich auch deren Umsetzung.

Der Spieler muss den Schwerpunkt erkennen, ohne vorher informiert worden zu sein!

Das alles hilft dabei, den Spielern gewissen Prinzipien und Vorgaben mitzugeben. Wenn ich über 2-3 Wochen immer wieder denselben Schwerpunkt in meinen Spielformen coache, ist die Chance größer, dass die Spieler diesen auch verinnerlichen.

Denn gerade bei komplexen Themen wie Positionsspiel, Raumaufteilung, Gegner anlocken etc. müssen sich im Kopf der Spieler Automatismen einstellen, die sie dann ohne nachzudenken im Spiel anwenden können.

Impressum

Das Thefalsefullback Magazin Ausgabe 1

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Tobias Hahn

Mohlstraße 54/1, 72074 Tübingen

t.m.hahn@t-online.de

V.i.S.d.P.:

Tobias Hahn

Autoren:

Robin Schüßler

Julius Riemann

Marius Fischer

Christoph Becker

Pascal Schnöing

Hier findet Ihr uns:

Facebook: <https://www.facebook.com/thefalsefullback/>

Twitter: https://twitter.com/t_falsefullback

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/the-false-fullback>